

EEN POT VIS PAELLA



EEN POT VIS PAELLA

1 eetlepel botter

1 eetlepel olyfolie

4 knoffel toontjies, opgekap

1 opgekapte kleinerige ui

knippie sout

1 teelepel borrie

1 tot 2 teelepels paprika

250 g gemengde gevriesde groente (klein soort)

1 groot opgekapte tamatie

1 ½ koppie kort korrel rys

3 koppies water

sout en peper na smaak vir die rys

sap van 'n halwe suurlemoen of lemmetjie

3 groterige wit vis fillette (ek het stokvis gebruik)

Smelt die botter en olyfolie in 'n groot oondvaste kastrol en voeg die gekapte knoffel en ui daarby saam met 'n knippie sout. Braai dit oor medium-lae hitte vir 3 tot 4 minute Voeg die gemengde groente en tamatie by.en roer deurmekaar. Kook vir 'n paar minute. Voeg die rys, 3 koppies water, borrie, sout, peper en helfte van die suurlemoensap by. Roer deurmekaar en proe. Indien nodig kan bietjie meer sout bygevoeg word, aangesien van die sout deur die water geabsorbeer wees teen die tyd dat dit kook. Bedek die kastrol en kook oor medium hitte vir ongeveer 15 minute. Hou dit maar dop en voeg meer water by en roer dit, indien dit droog kook

voor die tyd om is.

Sny die vis in groterige stukke soos jy verkies vryf sout en paprika oor beide kante van die stukke en plaas dit bo-op die half gaar rys in die kastrol..

Bedek die kastrol, plaas dit in die oond en kook dit vir 10 minute op 180°C. Draai die vis om en kook verder vir nog 7 tot 10 minute tot die vis deur gaar is. Sprinkel die orige suurlemoen sap oor en bedien warm of by kamer temperatuur

Resep geplaas deur Adam Cloete

Foto: Adam Cloete.